

INFORMAȚII PERSONALE

WESSELY TEODORA DIANA

POZIȚIA OCUPATA

Cadru didactic, UNSTP București, Departamentul de educație fizică și sport – kinetoterapie, Facultatea de Inginerie Medicală

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Iulie 2015 – prezent	lector univ. dr. la U.N.S.T.P.B.
2006-2015	asistent univ. drd. la U.P.B.
2005-2006	asistent univ. la U.P.B.
2004-2005	preparator univ. la U.P.B.
2003-2004	profesor de educație fizică și sport la Liceul Teoretic” Nichita Stănescu”

Universitatea Politehnică din București, Departamentul de educație fizică și sport – kinetoterapie, Facultatea de Inginerie Medicală, Splaiul Independenței nr. 313, Sector 6, București, <http://www.upb.ro/>

Activități și responsabilități principale

- conducerea lecțiilor de educație fizică și sport
- conducerea lecțiilor de gimnastică aerobă
- conducerea lecțiilor de badminton, tenis de masă în cadrul echipei reprezentative U.P.B.
- cercetare științifică

Tipul sau sectorul de activitate Activități didactice universitare și activitate de cercetare științifică

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

august 2023	Diplomă Absolvire CNFPA Curs Preparator Sportiv
Iulie 2015	• Diploma de Doctor în Educație Fizică și Sport - Calificativ: Foarte Bine
2011-2012	• Curs de Calificare Antrenori 1 an, Specializare Volei - Universitatea din Pitești
2004-2006	• Diploma de Master în Antropologie motrică - A.N.E.F.S. - București
1999-2003	• Diploma de Licență în Educație Fizică și Sport A.N.E.F.S., - București
1995-1999	• Diploma de Bacalaureat LICEUL SPORTIV MIRCEA ELIADE, București • Atestat de instructor sportiv disciplina Volei;

Scrieți nivelul EQF, dacă îl cunoașteți

COMPETENTE PERSONALE

- Calificarea : Profesor de Educație Fizică și Sport
Antrenor Tenis de Câmp cat. a. III a
Antrenor volei cat.a IV-a

Limba(i) maternă(e) Romana/ limbile materne

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleza	C	c	c	c	C
Specificați limba străină	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul	Specificați nivelul
Scrieți denumirea certificatului. Scrieți nivelul, dacă îl cunoașteți.					

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

Abilitatea de a lucra și a colabora cu alte persoane, în medii multiculturale, în situația în care comunicarea și munca sunt elementare (ex: în activități cultural-artistice, sportive). Abilități psihopedagogice, de consiliere, abilități de lucru în echipă și spirit de echipă.

Competențe
organizaționale/manageriale

Activități în contextul cărora s-au exercitat aptitudinile sociale și organizatorice:

Activități didactice și extradidactice cu studenții pe parcursul celor 12 ani de activitate;

Competiții sportive, festivaluri sportive -organizare și participare în calitate de coordonator sau cadru didactic;

Coordonarea echipei de dans aerobic a U. P.B.;

Conceperea, pregătirea și conducerea unor activități și programe artistice

Participări la întâlniri de lucru și mese rotunde, în cadrul domeniului și al specializării.

Funcții îndeplinite în contextul cărora s-au exercitat aptitudinile sociale și organizatorice

- Membru al Comisiei de organizare al Festivalului studentesc de dans aerobic POLIDANSFEST – “GINETA STOENESCU” – U.P.B. în anii 2008 - 2016.

Apartenența la societăți științifice în cadrul cărora s-au exercitat aptitudinile sociale și organizatorice:

- Membru în Consiliul Științei Sportului din România;
- Membru în Societatea Științei, Excelenței Umane și Sportului Universitar (SSEUSU);
- Membru în Fédération Internationale D'Éducation Physique (FIEP)

Competențe dobândite la locul de muncă

- Membră în Comitetul de organizare a Conferinței Științifice cu participare internațională a Catedrei de Educație Fizică și Sport – Kinetoterapie din U.P.B. – 2006 – 2016;
- Îndrumarea și coordonarea studenților din U.P.B. în Sesiunea Științifică anuală organizată de Catedra de Educație Fizică și Sport – 2007 - 2015;
- Organizarea Sesiunilor Științifice pentru studenții din U.P.B. - Educație Fizică și Sport – 2006 - 2016;
- Organizator Cupa Anilor I – U.P.B. – tenis de masă și badminton;
- Organizator Politehniada – U.P.B. – tenis de masă și badminton;

Competențe informatice

- Operare pe calculator Word, Excell, PowerPoint nivel bun

Alte competențe

Activitate publicistică

Studii și articole publicate în reviste, în volumele sesiunilor de comunicări științifice naționale și internaționale

Activitatea științifică

Referate și comunicări prezentate în sesiuni de comunicări științifice, simpozioane la nivel național și internațional; cercetări personale întreprinse în baza unor teme individuale.

Experiență sportivă

1990 – 2002 am practicat volei la CSS Mircea Eliade și ulterior la Clubul UNEFS București, am obținut locul al III-lea și titlul de “Cea mai bună ridicătoare” la Campionatul Național de Volei Craiova 1996 și Locul I - Turneu internațional universitar Franta -Universite D'Artois 2001.

Activitate Profesională

2012-2016- Colaborator Federația Română de Tenis ca preparator fizic- asigurarea pregătirii centralizate ale loturilor de junior, testări fizice loturi naționale.

Locul II al Forumului Științific Național Școlar cu lucrarea "Opiniile studenților din învățământul tehnic superior privind activitatea curriculară de educație fizică și sport" Forumul Științific Național și Școlar, ediția a IV a, - vol. 4, nr.1, ISSN 2067-2934. p. 89, "Impactul finalităților sistemului educațional și de cercetare științifică asupra performanței sportive din România", 14-15 dec., 2012, Izvorani

Diploma de recunoaștere științifică pentru finalitatea competiției științifice la nivel instituțional în procesul de selecție pentru cursanții Institutului de Formare a Cercetătorilor din cadrul SSEUSU, 2013

Diploma - Recunoașterea și aprecierea contribuției în organizarea și desfășurarea Festivalului național universitar de gimnastică aerobică și dans Polidansfest - Gineta Stoenescu 2012-2016

Diplomă M.E.C.S Federația Sportului Școlar și Universitar -de recunoaștere pentru susținerea și promovarea mișcării sportive universitare- Campionatul Național Universitar Vole Feminin 2015, 2016.

Locul III la Volei Feminin - Campionatul Național Universitar Volei Feminin, Bacău 2016.

Locul II Volei Feminin – Campionat Național Universitar -etapa București, 2022-2023;

Locul I Volei Feminin – Campionat Național Universitar -etapa București, 2023-2024;

Locul II Volei Feminin – Campionat Național Universitar -etapa București, 2024-2025;

Locul II Volei Masculin – Campionat Național Universitar -etapa București, 2024-2025;

08.10.2025

Wesselly Teodora Diana

L I S T A

lucrărilor științifice în domeniul disciplinelor din postul didactic

2016

Lucrări prezentate la conferințe neindexate

1. Pelin Raluca, Grigoroiu Carmen, Wesselly Teodora - *Study concerning rhythmic gymnastics within the last 20 editions of the world championships for the individual events* - The International Conference, University Politehnica of Bucharest, ISSN 1844-3923, pp. 55-59 , 2016
2. Wesselly Teodora, Pelin Raluca, Grigoroiu Carmen - *Study regarding the development of debutant volleyball players' vertical jump ability* - The International Conference, University Politehnica of Bucharest, ISSN 1844-3923, pp. 81-84 , 2016
3. Grigoroiu Carmen, Wesselly Teodora, Pelin Raluca, Netolitzchi Mihaela - *Preliminary study on the motor rhythmicity appreciation of the students in the University Politehnica of Bucharest aerobic dance team* - The International Conference, University Politehnica of Bucharest, ISSN 1844-3923, pp. 29-34, 2016

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1. Dan Cristea, Teodora Wesselly -*Increasing the muscular potential using the circuit method applications within university level physical education* - Revista Marathon, ISSN 2066-107X, volumul 8, nr.1, indexată RePEc, Ulrich, J Gate, Index Copernicus, 2016
2. Popescu, Ofelia; Leonte, Nicoleta; Netolitzchi, Mihaela; Wesselly, Teodora *Means specific to basketball in diversifying the programs for lordosis prophylaxis romanian journal for multidimensional education / revista romaneasca pentru educatie multidimensionala* . Dec 2016, vol. 8 issue 2, p97-104. 8p.

Lucrări prezentate la conferințe indexate ISI/ Clarivate Analytics Proceedings sau IEEE Proceedings

1. Wesselly, T.; Rachita, I. *The Optimization of Debutant Volleyball Players' Balance Capacity of Using the NonTraditional Means*, Conference: Central and Eastern European Lumen Conference on New Approaches in Social and Humanistic Sciences Location: Chisinau, MOLDOVA Date: SEP 11-13, 2015, NEW APPROACHES IN SOCIAL AND HUMANISTIC SCIENCES Pages: 521-524 Published: 2016
2. Wesselly, T.; Răchită, I., *Precision, an important factor in the training of debutant volleyball players*, Conference: Central and Eastern European Lumen Conference on New Approaches in Social and Humanistic Sciences Location: Chisinau, MOLDOVA Date: SEP 11-13, 2015, NEW APPROACHES IN SOCIAL AND HUMANISTIC SCIENCES Pages: 525-529 Published: 2016

3. Grigorioiu, Carmen; Wesselly, Teodora; Pelin, Raluca Anca, Netolitzchi Mihaela ***The development of the maximum force by means of the "Maxex" method for tennis players aged between 16 and 18*** Conference: 12th International Scientific Conference on elearning and Software for Education (else) Location: Bucharest, ROMANIA Date: APR 21-22, 2016 ELEARNING VISION 2020!, VOL III Book Series: elearning and Software for Education Pages: 355-360 Published: 2016

2017

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1. Netolitzchi Mihaela, Pelin Raluca, Grigorioiu Carmen, Wesselly Teodora - ***Study on the Development of the Endurance Specific to the University Female Basketball***, Revista Marathon, Vol 9, nr.1, A.S.E. București, Ed. ASE, 2017, ISSN 2066-107X - indexată ULRICH, J'Gate, Index Copernicus, pp. 60-70
2. Grigorioiu, C., Wesselly Teodora, Pelin Raluca, ***Study on improving the segmental and plurisegmental coordination of the female students in the aerobic dance team of the university "Politehnica" of Bucharest*** – Revista Marathon, Vol 9, nr.1, A.S.E. București, Ed. ASE, 2017, ISSN 2066-107X - indexată ULRICH, J'Gate, Index Copernicus, pp. 163-171
3. Adrian Pricop, Raluca Pelin, Carmen Grigorioiu, Teodora Wesselly, ***Comparative study on the use of modern means for measuring the explosive force of the lower limbs***, 4th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts SGEM 2017, Conference Proceedings, ISBN 978-619-7408-21-8 / ISSN 2367-5659, 24 - 30 August, 2017, Book 3, Vol 4, p. 85-90 , PAPER DOI: 10.5593/sgemsocial2017/34/S13.011

2018

Lucrări prezentate la conferințe indexate ISI/ Clarivate Analytics Proceedings sau IEEE Proceedings

1. Branet Camelia, Pelin Raluca, Teodora Wesselly , ***Study on the relationship between bmi and vertical jump in children- ICPEK 2017 - 7th International Congress on Physical Education, Sport and Kinetotherapy***, European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, Vol: 36, Pp: 91-100, DOI: 10.15405/epsbs.2018.03.12, Published: 2018, ISSN: 2357-1330, WOS:000449179200012
2. Teodora Wesselly , Netolitzchi, Mihaela, Leonte, Nicoleta, Branet Camelia, Popescu Ofelia, ***Assessment of Upper body strength in the romanian young population, ICPEK 2017 - 7th International Congress on Physical Education, Sport and Kinetotherapy***, European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, Vol: 36, Pp: 101-106, DOI: 10.15405/epsbs.2018.03.13, Published: 2018, ISSN: 2357-1330, WOS:000449179200013;

3. Carmen Grigoriu, Pelin Raluca, Teodora Wesselly , Adrian Pricop, **The Evaluation of the Complex Reaction Time at the Upper Limbs Level of Students in Technical Higher Education by Utilizing Computerized Testing**, Proceedings Of The 14th International Scientific Conference Elearning And Software For Education: Elearning Challenges And New Horizons, Vol 3, eLearning and Software for Education, Pp: 261-267, DOI: 10.12753/2066-026X-18-180, Published: 2018, ISSN: 2066-026X, WOS:000467471000038

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1. Teodora Wesselly, Carmen Grigoriu, Mariana Mezei, Mihaela Netolitzchi, **„Developing the coordinative capacity of the Polytechnic University students through specialized programs”**, European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, e ISSN: 2357-1330, Volume 55 - ICPEK 2018, Published by Future Academy, Article no: 30, Pages 239-246, e-ISSN: 2357-1330
[https://doi.org/10.15405/epsbs\(2357-1330\).2019.2.1](https://doi.org/10.15405/epsbs(2357-1330).2019.2.1)
2. Adrian PRICOP, Teodora WESSELLY, Camelia BRANET, Ofelia POPESCU; - **Aspects Regarding the Development of the Lower Limbs Muscular Strength of the Students in the Non-Specialized Higher Education**, pp 63-70 5TH INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY SCIENTIFIC CONFERENCE ON SOCIAL SCIENCES AND ARTSSGEM 2018 Albena, Bulgaria, DOI: [10.5593/sgemsocial2018/3.4/S13.009](https://doi.org/10.5593/sgemsocial2018/3.4/S13.009)
3. Oroles Florescu, Raluca Anca Pelin, Teodora Wesselly, Iancu Răchită, “ **Measuring and evaluating body composition of students from the University Politehnica of Bucharest**”, 5th International Multidisciplinary Scientific Conference SOCIAL SCIENCES & ARTS SGEM 2018, Conference Proceedings ISSN 2367-5659 Annual edition DOI: [10.5593/SGEMSocial2018/3.4](https://doi.org/10.5593/SGEMSocial2018/3.4) , Volume 5, pp. 495-502

Lucrări prezentate la conferințe neindexate

1. Nicoleta Leonte, Ofelia Popescu, Oroles Florescu, Teodora Wesselly, **„Body mass determinations of young people during the period between 2008-2017”**, 10th LUMEN International Scientific Conference Rethinking Social Action. Core Values in Practice | RSACVP 2018 | 20-21 April 2018 | Suceava – Romania.

2019

Articole publicate in reviste ISI

1. Grigoriu Carmen, Teodora Wesselly **„Study on the Development of the Trunk Stabilizing Muscle Strength in Young Groups of Juniors in Rhythmic Gymnastics”** Revista Românească pentru Educație Multidimensională, Volume: 11, Issue: 4, Pages:

Articole publicate in reviste indexate BDI

1. Mariana MEZEI, Teodora WESSELLY, Raluca Anca PELIN, Carmen GRIGOROIU, ***Optimisation of selection in aerobic gymnastics by correlating physical and technical elements***, International Proceedings of Human Motricity/ ICPEK 2019 Supplementary Issue of Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, December 2019, Pages: 126-134, ISSN 2668-9405 ISSN-L 2668-9405, DOI: 10.35189/iphm.icpek.2019.20 <https://doi.org/10.35189/iphm.icpek.2019.20>
2. Teodora WESSELLY, Mariana MEZEI, Oroles FLORESCU, Narcis NEAGU, Adrian PRICOP, ***Optimisation of explosive strength in beginner female volleyball players***, International Proceedings of Human Motricity/ ICPEK 2019 Supplementary Issue of Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, December 2019, pp 351-355, ISSN 2668-9405 ISSN-L 2668-9405, DOI: 10.35189/iphm.icpek.2019.20 <https://doi.org/10.35189/iphm.icpek.2019.20>
3. Carmen Grigoriu, Adrian Pricop, Teodora Wesselly, Mihaela Netolitzchi, ***Optimizing the physical training of the female students in the cheerleading team of the University Politehnica of Bucharest***, GYMNASIUM, [S.l.], v. XX, n. 2, p. 68-84, dec. 2019. ISSN 2344-5645.

Available at: <<http://gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/565>>. Date accessed: 01 sep. 2020. doi: <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2019.20.2.06>.

2020

Articole publicate in reviste indexate BDI

1. Carmen Grigoriu, Adrian Pricop, ***Efficiency of the Progressive Stretching Method in Developing Female Students Mobility in the Cheerleading Team***, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 59, Issue 1 January-March 2020, pages: 81-93, ISSN (online) 2286 – 3702; ISSN–L 1454 – 3907, doi.org/10.35189/dpekj.2020.59.1.8 <https://doi.org/10.35189/dpekj.2020.59.1.8>
2. Raluca PELIN, Carmen GRIGOROIU, Teodora WESSELLY, Mihaela NETOLITZCHI, ***The perceived level of physical condition in young people aged 20-22 years***, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 59, Issue 2 April-June 2020, pages: 143-155, ISSN (online) 2286 – 3702; ISSN–L 1454 – 3907 <https://doi.org/10.35189/dpekj.2020.59.2.5>

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1. Leonte Nicoleta, Rachita Iancu, Teodora Wesselly, Popescu Ofelia, ***The analysis of the plantar pressure in the giant slalom turn in the high performance alpine skiing***, Proceedings of the 16th International Scientific Conference "eLearning and

Software for Education" Bucharest, April 30 - May 1, 2020, **Pages:** 376-381, **Publisher:** Editura Universitara (ISSN: 2066 - 026X), **Volume** 3 | **DOI:** 10.12753/2066-026X-20-220
<https://proceedings.elseconference.eu/index.php?r=site/index&year=2020&index=papers&vol=37&paper=9bdcc0725c419bae6d7698b8689743be>

Lucrări prezentate la conferințe neindexate

1. Teodora WESSELLY, Carmen GRIGOROIU, Mihaela NETOLITZCHI, Camelia BRANET, Adrian PRICOP, *Increasing The Efficiency of Sports Training in Tennis Players Aged 12-14 Through The Heart Rate Monitor*, 14TH Lumen Conference RSACVP2020, MAY 22-23, 2020, Iasi, România

2021

Lucrări prezentate la conferințe indexate ISI/ Clarivate Analytics Proceedings sau IEEE Proceedings

1. Branet Camelia, Grigoriu Carmen, Netolitzchi Mihaela, Wesselly Teodora, *The Effect of Plyometric Training on Lower Body Strength in Preadolescent Athletes*, Brain-Broad, Research In Artificial Intelligence And Neuroscience Vol: 11, Issue: 4, Pp: 1329, Supp: 1, DOI: 10.18662/brain/11.4Sup1/153, Published: 2021, ISSN: 2067-3957, **WOS:000619520300002**

2022

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1. BRANET Camelia, PELIN Raluca, BALAN Valeria, RACHITA Iancu, TEODORA Wesselly, GRIGOROIU Carmen STUDY REGARDING THE IMPACT OF ONLINE PÉTANQUE TEACHING ON UNIVERSITY STUDENTS, Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 2022, Vol 22, Issue 2, p105, ISSN2285-777X;
2. BRANET, Camelia; WESSELLY, Teodora; PELIN, Raluca; BĂLAN, Valeria; NEAGU, Narcis; FLORESCU, Oroles; HANGU, Simona STUDY ON HR BEHAVIOUR IN SEDENTARY YOUNG WOMEN USING POLAR HEART RATE MONITORS, Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 2022, Vol 22, p195 ISSN 2285-777X

2023

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1. GRIGOROIU, Carmen; WESSELLY, Teodora; PRICOP, Adrian; PELIN, Raluca; BRANET, Camelia- STUDY ON THE IMPROVEMENT OF PSYCHOMOTRICITY COMPONENTS OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL, PHYSICAL education; COGNITIVE processing speed; PHYSICAL training & conditioning; MOTOR ability; SPORTS participation, Publicație Journal of Sport &

**Kinetic Movement, 2023, Vol 1, Issue 41, p92,ISSN 2286-3524,
DOI10.52846/jskm/41.2023.1.10**

2024

Lucrări prezentate la conferințe indexate BDI

1.BRANET, C., BĂLAN, V., PELIN, R., WESSELY, T., RACHITĂ, I., PRICOP, A., & GRIGOROIU, C. (2024). SECOND YEAR OF PANDEMIC PERIOD IN THE LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS. *Journal of Sport & Kinetic Movement*, 2(44)

2. SUCIU, F., LEONTE, N., WESSELY, T., POPESCU, O., & SĂFTEL, A. M. (2024). SPEED OPTIMIZATION STRATEGIES FOR U16 FOOTBALL PLAYERS: METHODS AND IMPACT.

Data :

Lect.univ.dr :Wesselly Teodora

08.10.2025